



市民の方から寄せられた市政へのご意見や感想などを紹介します。

意見

最近よく眠れないのですが、ぐっすり眠るために日常生活で気を付けることはありますか？

回答

良い睡眠には、睡眠の量（睡眠時間）と睡眠の質（睡眠休養感）の両方が重要です。睡眠休養感とはぐっすり眠れたと感じられる感覚のことをいいます。日中のストレスや生活習慣の乱れ、運動不足などが影響することで低下します。

睡眠不足が続くと、肥満や高血圧、うつ病などの発症リスクが高まる他、集中力の低下などにより仕事の効率も低下します。慢性的な睡眠不足にならないように、日々の生活を工夫しましょう。



厚生労働省作成「Good Sleep ガイド（ぐっすりガイド）」

#### 良い睡眠のポイント

- 成人はおおよそ6～8時間の睡眠時間が必要です。休日の寝だめは、健康に悪い影響を及ぼすだけで、睡眠不足を解消することはできません。
- 寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用を控えましょう。
- 日中にストレスを発散し、寝る前はリラックスできる方法を身に付けましょう。昼寝は短時間に留めましょう。
- 夕方以降のカフェイン・飲酒・喫煙は睡眠の妨げになるので、控えましょう。

健康づくり課 ☎ 24-1111

Present

## 広報アンケート

### 「広報させば2月号」満足度アンケート

次のうち、当てはまる番号をお答えください。

①大変良い ②良い ③不満 ④大変不満

#### 応募方法

「はがき」か「応募フォーム」で、①「広報させば」満足度アンケートの該当番号②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥広報紙（特集）へのご意見・ご感想⑦広報紙（特集以外）や市政に関するご意見・ご感想を書いて、2月19日（木）までに広報広聴課へ（消印有効）。

※応募は1人1通、応募者の中から抽選で決定します。発表は発送（3月中旬）をもって代えさせていただきます。

12月号のアンケート 100通

### 2月号プレゼント

海彦・山彦セット（世知原茶と干物）

3名様



海彦・山彦～お茶と魚のフェスティバル～に出店する店舗で取り扱っている、世知原茶と東浜の干物の3点セットを3名様にプレゼントします。

☎させば四季彩館 ☎ 30-7744

宛先 はがき 〒857-8585（住所不要）  
佐世保市役所広報広聴課宛て



広報させばアンケート  
応募フォーム



## 広報ポータル PORTAL



シリーズ

### NEWS M SASEBO



市長が市政やイベント情報などをニュース番組のようにお伝えしている情報番組です。YouTubeで配信していますので、どうぞご覧ください。

シリーズ

### 佐世保で頑張る若者紹介



佐世保市成人式検討委員  
田川 千夏さん 榎山 明仁さん

### 迫る水道クライシス



迫る水道クライシス  
上下水道の今とこれからを考える

### 佐世保市 LINE 公式アカウント



市政情報やイベント情報の紹介、緊急を要するお知らせなどを発信しています。

おすすめ

### おすすめ図書



九州古代遺跡ガイド  
新装改訂版  
九州遺跡研究会/著  
(メイツ出版)

遺跡や出土品から古代の人々の暮らしが見えてくる、ワクワクの一冊です。

### 今月のレシピ



和風豆腐チヂミ

野菜は家にあるものに置き換えて簡単に作ることができます。



クックパッド  
レシピ

DATA

### 人の動き（1月1日）



統計情報

- 総人口226,275人（前月比-239人）  
男性 107,465人（-105人）  
女性 118,810人（-134人）
- 世帯数 102,254世帯（前月比-55世帯）
- 12月中の動き  
転入360人、転出400人  
出生95人、死亡294人



### 2026年上期講座

## 2月24日(火)～募集開始！

詳しくは公式HP/Instagram  
または新聞折込チラシをご覧ください

### 西部ガス佐世保クッキングクラブ



TEL:0956-23-5931 佐世保市万津町7番36号



### ボートレース大村のレースを中心にSGレースや全国各地のレースも発売！

## ボートレース チケットショップ 長崎佐々

来場キャンペーン実施中！

無料駐車場完備!!

北松浦郡佐々町小浦免1219  
TEL0956-59-6351

公式HP

ボートレース 大村

BTS 長崎佐々